



通所リハビリテーション のぞみ通信

2025
04
VOL.5

NEWS !

【好評 !!】お昼のセレクトメニューが人気です！

のぞみでは今年から、通所ご利用の方に、よりお食事を
楽しんでいただくため、お昼のお食事が選べるようにな
っています。これがとても好評なんだそう。

『食べる事が楽しい』って、単純なようで、生活の質
(QOL)を上げる、生きる(活きる)力を高める上で
すごく大切なことなんです！

品数や、おかずではお肉かお魚か、など自由に
選べると、お昼が待ち遠しくなっちゃいますよね！
しっかり食べて、午後からも元気にお過ごしくださいーい！

おいしかん！



FROM: REHA

バンザイしましょ！

こんにちは！初老の作業療法士荒木です。
皆さん、普段バンザイ＼(^o^)/していますか？
人は日常において、肩を90～140° くらいしか
上げて(使って)いないんです。
なのでいつの間にか「あれ…？肩が上がらない
ぞ！？」って事も……
簡単な予防法が**バンザイ(180°)運動**です。
(息を吸いながらバンザイ、吐きながら下ろす)

1日3回くらいやってみて下さい！



※イラスト：黒木さん

MONTHLY

3月の特別食は ひな祭りメニューでした！



栄養課

主任 管理栄養士
黒木さん

【ひとことコメント】

ひな形寿司を提供しました。
2種類の混ぜご飯を層にして
たまご、エビ、いくらを
トッピングしました。
華やかで美味しく仕上がりました。



NOTICE

ご利用曜日の空き状況について

月	火	水	木	金	土
△	◎	◎	◎	△	○

◎…十分にあり ○…空きあり △…空きわずか □…要相談

今月の空き状況は現時点で左記のようにな
っております。
最新の状況につきましてはお電話にてご
確認くださいませ✿

ご連絡先はこちら！

介護老人保健施設のぞみ

ホームページ：https://sugimurakai-nozomi.jp/

所在地：熊本市中央区本荘3丁目7-18

電話番号：096-371-3399 (担当：坂田・岩間)

リニューアル
しました！

